

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное образовательное учреждение
высшего образования
«Нижегородский государственный педагогический университет
имени Козьмы Минина»

ПРОЕКТ

по теме:

«Физическая культура - источник здоровья. Закаливание - как средство укрепления здоровья»

ВЫПОЛНИЛА СТУДЕНТКА 1 КУРСА
ГРУППЫ ИО-19-1
ОЧНОГО ОТДЕЛЕНИЯ
ФАКУЛЬТЕТА ГУМАНИТАРНЫХ НАУК
МАЛЫШЕВА А. В.

Содержание (1-ая часть)

1. О проекте 
2. Историческая важность физкультуры 
3. Иллюстрированное дополнение к слайду №4 
4. Проблема физической культуры 
5. Иллюстрированное дополнение к слайду №6 
6. I причина заниматься физкультурой 
7. II причина заниматься физкультурой 
8. III причина заниматься физкультурой 
9. Самая главная причина 

Содержание (2-ая часть)

- 10. Влияние на нервную систему ▶
- 11. Иллюстрационное дополнение к слайду №13 ▶
- 12. Влияние на сердечно-сосудистую систему ▶
- 13. Влияние на дыхательную систему.1 ▶
- 14. Влияние на дыхательную систему.2 ▶
- 15. Роль закаливания в системе физических нагрузок ▶
- 16. Действие закаливания ▶
- 17. Основные принципы закаливания ▶
- 18. Иллюстрационное дополнение к слайду №20 ▶
- 19. Способы закаливания ▶

Содержание (3-я часть)

- 20. Закаливание воздухом 
- 21. Иллюстрационное дополнение к слайду №24 
- 22. Закаливание водой.1 
- 23. Иллюстрационное дополнение к слайду №26 
- 24. Закаливание водой.2 
- 25. Иллюстрационное дополнение к слайду №28 
- 26. Заключение 
- 27. Список литературы 

О проекте

Физическая культура занимает важную роль в человеческой жизни, а хорошее здоровье, получаемое благодаря физкультуре, — это один из самых важных источников счастья и радости человека, неоценимое его богатство, которое медленно и с трудом накапливается, но которое может быстро и легко растеряться. Цель физической культуры — положительное воздействие на жизненно важные функции организма человека.

Закаливание же является неотъемлемой частью физической культуры. Закаленный человек легко переносит холод и жару, он более сдержан, уравновешен, всегда бодр и в хорошем настроении, лучше справляется со стрессами.

Мы постараемся разобраться в роли физической культуры в жизни человека, а также выяснить, почему закаливание важно как средство укрепления здоровья.



Историческая важность физкультуры

Физическое воспитание как специфическая сфера общественной деятельности, обособленная от физического труда, возникло 80—8 тыс. лет назад. В зарождении физических упражнений важную роль сыграла и объективная биологическая предпосылка — двигательная деятельность является естественной потребностью человека. Физические упражнения древнего человека входили в магический церемониал, обрядовые танцы, посвящения, игры, имитируя трудовые, военные и другие действия. в период первобытного строя можно говорить лишь об элементарной физической культуре, т.е. о ее зачатках; физические упражнения выполняли исключительно прикладную функцию, будучи максимально приближены к трудовой деятельности. Со развитием человечества повседневная физическая нагрузка человека начала снижаться, переходя в область достижения эстетических требований той или иной эпохи.

Какие тогда проблемы испытывает человечество?





Люди в разные эпохи были вынуждены прилагать большие физические усилия.

Проблема физической культуры

Как было уже сказано, человечество свело свою произвольную (повседневную) физическую активность к минимуму, упростив быт: добычу пищи, удовлетворение естественных нужд, защищенность, дорогу и т.д. Однако, это же, как ни парадоксально, породило крайнюю нужду в физической культуре. Связано это не только с особенностями окружающей среды, предопределяющими неблагоприятную экологическую обстановку, но и с большинством факторов социальной, экономической, психологической природы. Не случайным является тот факт, что в последние годы зарегистрирован выраженный всплеск различного рода острых и хронических заболеваний среди самых разнообразных слоев населения, причем нередко существенно отличающихся по своему социальному статусу, уровню доходов. Очевидно, что систематические занятия различными видами физических упражнений в самых разнообразных формах будут способствовать повышению общей резистентности организма современных жителей к неблагоприятным воздействиям различного характера.

Каковы причины пользы физической культуры?





Современные люди в рамках
устроенного быта не нуждаются в
большой трате энергии и нередко
потребляют ее в излишнем количестве.



I причина заниматься физкультурой

Благодаря спорту у человека улучшается настроение.

К психическим расстройствам относится депрессия. Врачи рекомендуют физическими нагрузками бороться с таким расстройством.

Достаточно выполнить несколько упражнений, чтобы почувствовать прилив сил из-за высвобождения гормонов эндорфина.

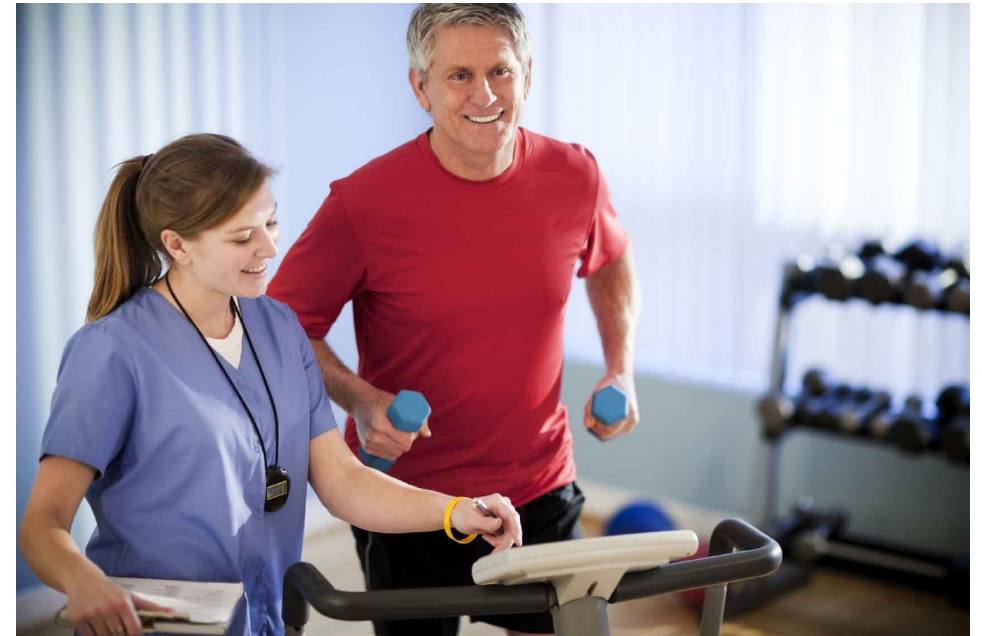
Физкультура помогает посмотреть на проблемы и неприятности под другим углом, а значит отдохнуть нервной системе.



II причина заниматься физкультурой

Занятие физкультурой предполагает быстрое восстановление после травм и болезней.

Во время травм и болезней происходят нарушения в тканях и органах. Врачами разработаны специальные упражнения лечебной физкультуры. Они влияют на обмен веществ, на работу сердца. С помощью простых упражнений укрепляются мышцы, восстанавливается нервная система, поднимается настроение. Эффект всегда будет положительным, если заниматься по программе, подготовленной врачом.



III причина заниматься физкультурой

С помощью физкультуры организм человека насыщается кислородом.

Когда в организме недостаточно кислорода, то человек выглядит вялым и сонным. Кислород поступает через органы дыхания. При выполнении физических упражнений в кровь активно поступает кислород.

Проверенный способ заставить активно работать лёгкие — это бег трусцой.



Самая главная причина

Физическая активность отражается на состоянии всех органов человека. Люди, отдающие предпочтение физкультуре, реже болеют диабетом, сердечно-сосудистыми заболеваниями, радикулитом и другими распространёнными заболеваниями. У них высокая мозговая активность и замедленный процесс старения. Регулярные занятия физическими упражнениями положительно действуют на организм человека: улучшается функциональная деятельность нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и пищеварительной систем, укрепляется мышечная система, улучшается обмен веществ.

Физическая культура – это **источник здоровья!**

Но об этом, пожалуй, поподробнее.



Влияние на нервную систему

Нервная система управляет сложной и многообразной деятельностью организма человека, работой всех органов и систем, регулирует все процессы в организме. Она осуществляет связь организма с меняющимися условиями внешней среды. С помощью физических упражнений мы добиваемся совершенствования нервной системы, которое по существу безгранично, ибо центральная нервная система обладает высокой степенью приспособляемости к новым требованиям и условиям; она необычно пластична. Нервная система осуществляет свою работу путём рефлексов. В результате действия рефлекторных механизмов органы приспособляются к различным условиям деятельности организма и к окружающей среде. Спортсмену уже не надо напрягать внимание, чтобы правильно выполнить упражнение: вследствие закрепившихся условных рефлексов оно совершается непринуждённо, легко, автоматически.





Влияние на сердечно-сосудистую систему

Занятия физическими упражнениями и спортом оказывают влияние и на сердечно-сосудистую систему. Сердце становится более выносливым, способным выдерживать громадные напряжения. Сосуды в процессе тренировки становятся более эластичными. Больше растягиваясь при выбрасывании крови сердцем, они затем более энергично сокращаются и способствуют быстрому продвижению крови по организму. Регулярно и правильно проводимые физические упражнения укрепляют сердце.



Влияние на дыхательную систему

Деятельность органов дыхания, как и работа сердца, не прерывается в течение всей жизни человека. В зависимости от потребности организма дыхание может усиливаться или ослабляться. Физическая работа, занятия спортом повышают потребление кислорода работающими мышцами, в связи с этим усиливается деятельность органов дыхания. При этом также увеличиваются размеры грудной клетки, подвижность её резко возрастает, увеличивается амплитуда движения диафрагмы. При физических упражнениях усиление работы органов дыхания выражается не только в увеличении частоты дыхания, но и его глубины, что значительно повышает легочную вентиляцию (возрастает количество вдыхаемого и выдыхаемого воздуха). Повышение вентиляции лёгких создаёт условия для усиления в них газообмена, следовательно, увеличения объёма усваиваемого кислорода и выделяемого углекислого газа. Дыхание может быть поверхностным или глубоким, частым или редким, правильным или неправильным. Хорошим считается ритмичное глубокое дыхание, которое сопровождается полным расширением грудной клетки. Ритм дыхания зависит от разных причин: от физического усилия, изменений температуры окружающей среды. По частоте дыхания можно судить о влиянии физических упражнений на организм.



Когда человек регулярно занимается физическими упражнениями, дыхание становится более совершенным, улучшаются процессы окисления, которые важны для жизненных функций. Глубокое, уреженное дыхание даёт экономию в работе дыхательной мускулатуры, становящейся более сильной и выносливой. Подвижность грудной клетки и присасывающаяся функция диафрагмы возрастают. Более совершенное дыхание благоприятно влияет и на кровообращение.



Роль закаливания в системе физической культуры

Самый драгоценный дар, который человек получает от природы - здоровье.

Закаливание организма – это система процедур, которые повышают устойчивость организма к влиянию плохой погоды, вырабатывают иммунитет, улучшают приспособляемость к изменениям температуры, укрепляют дух. Закаливание – это длительная тренировка защитных сил организма, профилактика заболеваний. Закаливание подходит для любого человека, им могут заниматься люди разных возрастов независимо от их физического развития. Лучше закаляться с детства. Многочисленными наблюдениями доказано, что дети, закаленные с раннего возраста, очень редко болеют простудными заболеваниями.



Действие закаливания

В процессе закаливания организм подвергается следующим изменениям:

- улучшается работа нервной и эндокринной систем (возбудимый становится спокойнее, инертный - бодрее);
- активизируются обменные процессы: кровообращение, дыхание, состав крови и т.д.;
- повышается работоспособность и выносливость;
- сон становится спокойнее и глубже;
- повышаются устойчивость к метеофакторам и сопротивляемость различным заболеваниям.

Закаленный человек не болеет, а если такое случается, то болезнь протекает легко и быстро заканчивается, однако, к этому методу поддержания здоровья нужно готовиться.



Основные принципы закаливания

Успешность адаптирующего воздействия элементов закаливания определяется следующими требованиями:

- 1) постепенностью в использовании естественных факторов природы при закаливании;
- 2) систематичностью в закаливании;
- 3) использованием контрастных методов закаливания.

Успешность процессов закаливания зависит от действия термических раздражителей разной интенсивности, сменяющих друг друга в определенной последовательности. Например, чем более контрастна, прохладна и продолжительна воздушная ванна, тем сильнее ее закаливающее действие, тем более резкие изменения происходят в организме.

Успех адаптации считается обеспеченным только в том случае, если закаливающие мероприятия применяются систематически, непрерывно, часто долгие месяцы и годы.





Успех адаптации считается обеспеченным только в том случае, если закаливающие мероприятия применяются систематически, непрерывно, часто долгие месяцы и годы.



Способы закаливания

Закаливание воздухом.

Воздух — это среда, постоянно окружающая человека. Он соприкасается с кожей — непосредственно или через ткань одежды и со слизистой оболочкой дыхательных путей.

Важной и исключительной особенностью воздушных процедур как закаливающего средства является то, что они доступны людям различного возраста и широко могут применяться не только здоровыми людьми, но и страдающими некоторыми заболеваниями.

Закаливающее действие воздуха на организм способствует повышению тонуса нервной и эндокринной систем. Под влиянием воздушных ванн улучшаются процессы пищеварения, совершенствуется деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, изменяется морфологический состав крови. Закаливающий эффект воздуха на организм является результатом комплексного воздействия ряда физических факторов: температуры, влажности, направления и скорости движения



Закаливание воздухом

а) Прогулки на воздухе.

Проводятся в любое время года независимо от погоды. Длительность прогулок устанавливается индивидуально для каждого человека в зависимости от состояния его здоровья и возраста. Увеличение времени прогулок должно проводиться постепенно с учетом как перечисленных факторов, так и степени тренированности организма, а также температуры воздуха.

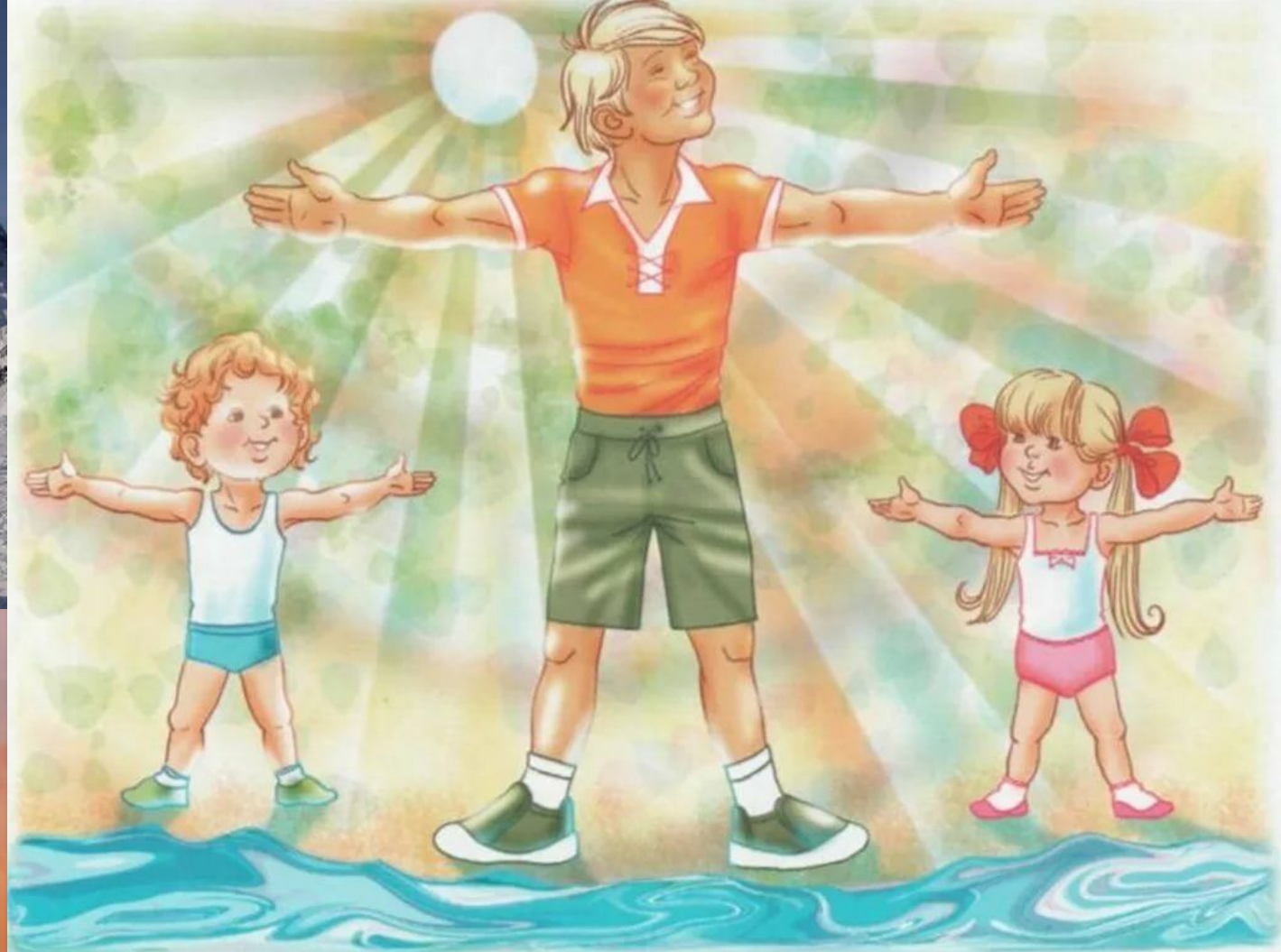
б) Воздушные ванны.

Дозировка воздушных ванн осуществляется двумя путями: постепенным снижением температуры воздуха и увеличением продолжительности процедуры при той же температуре.

Начинать прием воздушных ванн надо в комнате независимо от времени года при температуре не ниже 15-16°C, и только спустя некоторое время можно переходить на открытый воздух. Обнажив тело, следует оставаться в таком состоянии в начале курса закаливания не более 3-5 минут (в дальнейшем увеличивая время). При приеме прохладных и особенно холодных ванн рекомендуется совершать активные движения: гимнастические упражнения, ходьбу, бег на месте.

Важным условием эффективности закаливания на открытом воздухе является ношение одежды, соответствующей погодным условиям. Одежда должна допускать свободную циркуляцию воздуха.





Важным условием эффективности закаливания на открытом воздухе является ношение одежды, соответствующей погодным условиям. Одежда должна допускать свободную циркуляцию воздуха



Закаливание водой

а) **Обтирание** — начальный этап закаливания водой. Его можно применять во всех возрастах, начиная с младенческого. Его проводят полотенцем, губкой или просто рукой, смоченной водой. Обтирание производят последовательно: шея, грудь, спина, затем вытирают их насухо и растирают полотенцем до красноты. После этого обтирают ноги и также растирают их.

б) **Обливание** — следующий этап закаливания. Местное обливание – обливание ног. Для первых обливаний целесообразно применять воду с температурой около $+30^{\circ}\text{C}$, в дальнейшем снижая ее до $+15^{\circ}\text{C}$ и ниже. После обливания проводится энергичное растирание тела полотенцем. Общее обливание надо начинать с более высокой температуры преимущественно летом, а в осенне-зимний период надо организовать так, чтобы вода охватывала возможно большую поверхность тела, спину, затем грудь и живот, затем правый и левый бок. После окончания — растереть полотенцем. Время под струей 20-40 секунд. Душ действует сильнее, чем простое обливание. Вода из душа оказывает массирующее действие, ощущается как более теплая, чем даже вода при обливании.





Вода — общепризнанное средство закаливания. Преимущество воды перед другими средствами закаливания заключается в том, что водные процедуры легко дозировать.



в) Душ – еще более эффективная водная процедура. В начале закаливания температура воды должна быть около $+30-32^{\circ}\text{C}$ и продолжительность не более минуты. В дальнейшем можно постепенно снижать температуру и увеличивать продолжительность до 2 мин., включая растирание тела. Регулярный прием указанных водных процедур вызывает чувство свежести, бодрости, повышенной работоспособности.

г) Обмывание стоп и полоскание горла холодной водой — наиболее распространенные из местных водных процедур. Обмывание стоп проводится в течении всего года перед сном водой с температурой вначале $26-28^{\circ}\text{C}$, а затем снижая ее до $12-15^{\circ}\text{C}$. После обмывания стопы тщательно растирают до покраснения. Полоскание горла проводится каждый день утром и вечером. Вначале используется вода с температурой $23-25^{\circ}\text{C}$, постепенно каждую неделю она снижается на $1-2^{\circ}\text{C}$ и доводится до $5-10^{\circ}\text{C}$.

д) Зимнее купание — привлекает в последние годы все большее и большее внимание. Зимнее купание и плавание оказывают влияние практически на все функции организма. У «моржей» заметно улучшается работа легких, сердца, возрастает газообмен, совершенствуется система терморегуляции. Занятия зимним плаванием надо начинать только после предварительной тренировки закаливания. Купание в проруби начинают, как правило, с небольшой разминки, в которую включают гимнастические упражнения и легкий бег. Пребывание в воде длится не более 30-40 сек. (для длительно занимающихся – 90 сек.). Плавают обязательно в шапочке. После выхода из воды проделывают энергичные движения, тело вытирают полотенцем насухо и проводят самомассаж.





Принцип постепенности легче всего выдержать именно при применении воды: можно взять воду той температуры, которая нужна в данном случае, постепенно снижая ее.

Заключение

Физическая культура в купе с такими действиями как закаливание — сильное средство укрепления здоровья и повышения сопротивляемости организма человека ко многим инфекционным и неинфекционным заболеваниям. Люди, регулярно занимающиеся физическими упражнениями, закаляющиеся и соблюдающие правила личной гигиены, реже болеют, дольше живут, продуктивнее работают. Они обладают лучшим физическим развитием, большей физической выносливостью и более активной приспособляемостью к новым, не всегда благоприятным условиям существования. Физически тренированный человек не только быстрее приспособится к новым видам мышечной работы, но и легче перенесёт острое инфекционное заболевание.



Список литературы

1. <https://infourok.ru/statya-na-temu-fizicheskaya-kultura-istochnik-zdorovya-i-molodosti-3192370.html>
2. <https://yandex.ru/images>
3. Макаров В.А-физиология закаливания. 1984г
4. <https://scienceforum.ru/2019/article/2018013318>

